

# Oferta zajęć dla Seniorów 60+

## Zajęcia nieodpłatne

### Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

Hala Sportowo - Widowiskowa "Polonia", ul. Dekabrystów 43  
- czwartki w godzinach 9.30 - 10.15 oraz 10.30 - 11.15



### Zajęcia ruchowe na bieżni i w siłowni:

Miejski Stadion Lekkoatletyczny, ul. Dąbrowskiego 58/64  
- wtorki w godzinach 13.00 - 14.30



### Zajęcia z tenisa stołowego:

Sala Sportowa "Częstochowianka", ul. Rejtana 7c  
- środy w godzinach 10.00 - 11.30

## Zajęcia odpłatne

### Gimnastyka w wodzie:

Pływalnia Kryta "Sienkiewicz Częstochowa", Al. NMP 56 (wejście od ul. Kossak-Szczuckiej)  
- soboty w godzinach 12.00 - 13.00

Pływalnia Kryta, Al. Niepodległości 20/22  
- wtorki w godzinach 12.30 - 13.15  
- środy w godzinach 14.00 - 14.45  
- czwartki w godzinach 12.30 - 13.15



Zajęcia prowadzone są przez instruktorów w dniach funkcjonowania obiektów.



**CZĘSTO  
CHOWA**



# Ulgi dla posiadaczy kart

- 1. Miejska Ślizgawka, ul. 3 Maja 1**  
Wypożyczenie łyżew (1 para na 1 godzinę) - 3,50 zł
- 2. Miejski Stadion Lekkoatletyczny, ul. Dąbrowskiego 58/64**  
Bilet wstępu na bieżnię lekkoatletyczną (1 godzina) - 1,00 zł
- 3. Pływalnia Kryta, Aleja Niepodległości 20/22**  
Bilet wstępu w godzinach ogólnodostępnych:  
(1 godzina) - od poniedziałku do piątku do godz. 16.00 - 5,00 zł;  
od poniedziałku do piątku po godz. 16.00 oraz w soboty, niedziele i święta - 7,00 zł  
(2 godziny) - od poniedziałku do piątku do godz. 16.00 - 9,00 zł;  
od poniedziałku do piątku po godz. 16.00 oraz w soboty, niedziele i święta - 11,00 zł
- 4. Sala Sportowa „Częstochowianka”, ul. Rejtana 7c**  
Udostępnienie stołu do tenisa stołowego (1 godzina) - 7,00 zł
- 5. Sztuczne Lodowisko, ul. Boya-Żeleńskiego 6/8**  
Bilet wstępu na płytę lodowiska (1 godzina) - 4,00 zł
- 6. Miejskie Korty Tenisowe, ul. 3 Maja 1**  
Udostępnienie kortu (1 godzina) - do godz. 15.00 - 15,00 zł, po godz. 15.00 - 22.00 zł
- 7. Pływalnia Kryta „Sienkiewicz Częstochowa”, Al. Najświętszej Maryi Panny 56**  
Bilet wstępu w godzinach ogólnodostępnych:  
(1 godzina) - od poniedziałku do piątku do godz. 16.00 - 5,00 zł;  
od poniedziałku do piątku po godz. 16.00 oraz w soboty, niedziele i święta - 7,00 zł  
(2 godziny) - od poniedziałku do piątku do godz. 16.00 - 9,00 zł;  
od poniedziałku do piątku po godz. 16.00 oraz w soboty, niedziele i święta - 11,00 zł
- 8. Pływalnia Letnia, ul. Dekabrystów 45**  
Bilet na cały dzień - 8,00 zł; Bilet zakupiony po godz. 16.00 - 4,50 zł
- 9. Park Wypoczynkowy „Lisowiec”, ul. Kordeckiego 99**  
Wypożyczenie sprzętu pływającego (1 godzina):  
Deska SUP - od poniedziałku do piątku - 6,00 zł; - soboty, niedziele i święta - 8,00 zł  
Kajak - od poniedziałku do piątku - 8,00 zł; - soboty, niedziele i święta - 10,00 zł  
Rower wodny - od poniedziałku do piątku - 10,00 zł; - soboty, niedziele i święta - 14,00 zł

Jesteśmy uczestnikiem programu :



[www.mosir.pl](http://www.mosir.pl)